

CUGY Un café avec... April Fohouo



Photo: RTS

April Fohouo raconte sa pratique du judo à haut niveau ainsi que son projet de devenir avocate.

Cette semaine, April partage sa passion pour le judo pratiqué au niveau international. Arrivée 5^e aux Championnats du monde 2023, la gymnasiennne a pour objectif d'atteindre les JO 2028, tout en poursuivant des études de droit.

Quel est ton parcours?

J'ai grandi et vis à Cugy, où j'ai fait toute ma scolarité. En dernière année de gymnase en voie maturité, je suis le programme sport-études à Auguste Piccard. Ça comprend une journée complète de cours et quatre matinées, ce qui nous laisse placer nos entraînements. J'aime beaucoup mon option spécifique économie et droit, je prévois d'entrer à l'Université en droit à la rentrée prochaine. L'aspect de défendre les intérêts de quelqu'un, se montrer sûr de soi, afficher une image de confiance me plaît beaucoup. Ce sont des caractéristiques que je retrouve aussi dans mon sport!

Comment a débuté ta pratique du judo?

À l'école, des brochures proposaient des idées de sports que l'on pouvait exercer dans les clubs de la région. Je me suis intéressée au judo un peu par hasard et me suis inscrite à 9 ans au Judo-Club Cheseaux dans lequel je suis toujours. Au début, je le pratiquais comme un sport découverte, en y allant une fois par semaine. Et puis j'ai voulu améliorer mon niveau et suis donc progressivement passée à environ huit entraînements par semaine, dont un à Cheseaux, deux à Lausanne et trois à Yverdon. En complément de ces entraînements, j'entraîne également ma condition physique plusieurs fois par semaine.

Quelle est ton expérience des compétitions?

J'ai commencé les compétitions vers 13 ans, au niveau national. J'ai ensuite été repérée par le Cadre cantonal vaudois qui permet d'accéder aux compétitions à l'étranger jusqu'en U15 et de se préparer

pour le niveau du dessus. Une année plus tard, en 2020, j'ai intégré le centre national à Yverdon. J'ai remporté deux Coupes d'Europe lors de ma dernière année en U18, en 2022. Cette même année, j'ai atteint la 5^e place des Championnats d'Europe. C'était la première fois que j'étais qualifiée donc j'étais super contente! En 2023, année U21 et donc junior, je suis arrivée deux fois 2^e en Coupe d'Europe, 5^e aux Championnats d'Europe et 5^e aux Championnats du monde. En parallèle, je participe chaque année aux Championnats suisses. Je donne le meilleur de moi-même à chaque fois!

Qu'est-ce que t'apporte le judo?

C'est un sport qui demande beaucoup de rigueur, d'assiduité et de patience. Il faut beaucoup répéter encore et encore pour atteindre la «perfection». Ce qui me plaît, dans le sport en général, c'est l'impression d'avoir une seconde famille. Ce n'est pas la même atmosphère qu'en cours! On se retrouve presque tous les jours, on s'encourage, c'est vraiment cool! Ça fait partie des huit valeurs du judo: modestie, politesse, sincérité, amitié, courage, contrôle de soi, respect et honneur. Ça m'apporte également un esprit d'analyse qui m'est utile dans toutes les situations. Je vois toujours les choses de manière positive, comme en compétition!

Quels sont tes projets pour la suite?

Le premier objectif est de passer ma matu et d'entrer à l'Université afin d'entamer le cursus pour devenir avocate. Concernant le sport, j'espère faire de bons résultats aux prochains Championnats d'Europe et du monde 2024. Mes résultats seront très importants ces prochaines années, mais surtout à partir de mon entrée dans la catégorie senior en 2026, en vue des qualifications pour les Jeux olympiques de 2028. C'est à la fois un très gros objectif et un rêve!